Varje kväll innan jag går och lägger mig kokar jag upp en stor mängd vatten. Parallellt med detta förbereder jag min gigantiska favoritkopp, klädd med indiskt motiv, med två påsar grönt te. När lampan på tekokaren slocknat låter jag det ångande vattnet svalna till ca 80 grader, då grönt te i för hett vatten kan tendera att lämna en bitter smak. Jag fyller den halvliter stora muggen upp till kanten. Därefter lämnar jag den till att successivt svalna under natten och för att på morgonen därpå vara färdig att tömmas.

Varför utför jag då denna ritual? Är det verkligen smaken av gräs, hö och alger jag vill vakna till? Sanningen är att även jag vissa morgnar kan tycka det gröna teets naturliga aromer är lite för mycket, men i relation till hur mycket nyttigheter jag får i mig av denna naturdryck så ser jag det inte som en uppoffring. För mig är det snarare en enkel väg till att få fortsätta vakna till en frisk kropp med starkt immunförsvar.

I dagens samhälle där hälsa ofta är ordet på folks läppar har det gröna teet uppmärksammats just för dess höga halt antioxidanter. Vitt, grönt och svart te kommer alla från samma planta, tebusken Camellia sinensis, men skiljer sig helt åt när tevattnet slutligen möts av respektive tesort.

Vad är det då under framställningsprocessen som göra att samma råvara kan skapa tre helt olika slutprodukter? I likhet med många andra råvaror försvinner mycket av de ursprungliga näringsämnena vid exempelvis upphettning och bearbetning. Likaså är detta fallet för teer och alltså det som avgör vad respektive tesort anses ha för hälsofrämjande effekt.

Tillverkningsprocessen av vitt te är den mest komplexa och sker mycket varsamt. Det tillhör därför de mer exklusiva tesorterna. Bladen skördas i ett tidigt skede och genomgår inte lika många steg av modifiering som resterande tesorter. Varken rullning, oxidering eller upphettning sker för dessa blad. När bladen plockats torkas de på låg temperatur och tillverkarna strävar efter att bevara bladets ursprungliga form. Allt detta arbete är dock värt mödan då många av de ursprungliga näringsämnena just därför lyckas bevaras.

Gröna teblad får inte oxideras. Det skulle motverka bevaringen av antioxidanter och andra inflammationshämmande ämnen. Direkt efter att bladen plockats utsätter man dem för upphettning och alltså inte torkning som ovan förklarats var det första steget för det vita teet. Beroende på var i välden vi väljer att inrikta oss så kommer upphettningen att ske på olika sätt. I Kina rostas bladen i pannor direkt över öppen eld. Japanskt grönt te utnyttjar istället värmen från vattenånga i detta steg. Efter denna procedur ska bladen rullas, upphettas ytterligare en gång och därefter torkas.

Västerländska gommar sägs inte vara så vana vid beska smaker och därför bör svart te passa dem bättre. För att framställa svart te måste bladen både torkas, rullas, oxideras och upphettas. Här tillåts tebladen oxidera fullt ut och som tidigare förklarats försvinner då många av nyttigheterna. Dock ska det även finnas starka fördelar med att då och då ta sig en kopp svart te. Forskningar har påvisat att regelbundet intag av denna kopparröda dryck ska bidra till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

Sammanfattningsvis kan jag säga att alla teer är bra för hälsan. Oavsett behandling så har de alla teplantans nyttiga blad som gemensam nämnare. Ur vissa perspektiv är svart och vitt varandras motsatser. Å andra sidan föds samtliga blad på samma träd och det enda som avgör om slutprodukten ska vara vit, grön eller svart är när på året bladen plockats och i vilken hög teplockaren väljer att lägga dem.